

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей 9 – 14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается.

#### *Список литературы*

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики. 2011. 480 с.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: Физкультура и спорт. 2011.
3. Зимкина, Н.В. Физиология человека: Учебник. М.: Физкультура и спорт. 2012. 589с.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов // Спорт. 2013. № 8. С. 43-47.

**Лемякина Е.Е., Андреев Т.А.**

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,  
г. Волгоград

#### **Исследование мотивации студентов к занятиям физической культурой**

Современный студент должен быть ориентирован на развитие и укрепление здоровья, понимать необходимость получения в вузе не только профессиональных знаний, но и гармоничного развития, в том числе и физического. Кроме этого, физическое воспитание расширяет арсенал прикладных двигательных координаций, а также обеспечивает эффективную адаптацию к опасным производственным факторам. Эффект физической активности распространяется на эмоциональную и мыслительную сферы

жизнедеятельности человека, способствует приобретению жизненно важных социальных умений и навыков [2].

Все это требует формирования у студентов потребности в регулярных занятиях оздоровительной деятельностью, осознания необходимости укрепления своего здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и ценностной ориентации на повышение уровня своей физической культуры [1].

Повышение эффективности показателей здоровья во многом зависят от физкультурно-оздоровительной деятельности, формирования мотивации и интересов к занятиям физическими упражнениями, необходимо иметь представление о мотивах студентов, побуждающих их к занятиям физической культурой, в каком направлении они развиваются [3].

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких знаний теории и методики физического воспитания и регулярных занятий спортом.

Успешная реализация мотивов и целей должна вызывать у студентов желание заниматься физической культурой, а также интерес к самостоятельным занятиям. Учитывая все вышесказанное, данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

**Целью нашего исследования** является выявления мотивации студентов ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» к занятиям физической культурой.

Для достижения поставленной цели в работе решаются следующие задачи:

1. Определить основные направления мотивации занятий физической культурой у студентов ВГСПУ.

2. Дать рекомендации для формирования мотивации занятий физической культурой у студентов.

**Объект исследования** – учебный процесс по физической культуре студентов.

При работе были использованы следующие методы исследования: изучение научно-методической литературы, анкетный опрос, методы математической статистики.

Основным методом исследования мы выбрали анкетную форму опроса. Она является наиболее удобной при обработке и анализе данных, также позволяет значительно сократить время сбора информации. Анкетирование носило анонимный и добровольный характер. Всего было опрошено 92 респондента Волгоградского государственного социально-педагогического университета – 37 студентов первого и второго курса факультета «Математики, информатики и физики», 12 студентов первого курса «Естественно-географического факультета», 23 студентов первого и второго курса факультета «Социальной и коррекционной педагогики», 20 студентов третьего курса факультета «Педагогика и социальная работа».

### **Результаты исследования.**

Результаты опроса студентов ВГСПУ показали, что основным мотивом, побуждающим студентов заниматься физической культурой, является получение зачета по дисциплине «Физическая культура» – 64%; затем следует мотив – хожу на физкультуру, чтобы улучшить фигуру, осанку, похудеть – 48% и т.д. Такие мотивы как «повышение уровня здоровья», «нравится заниматься спортом» оказались далеко не на первых ранговых местах (соответственно 38 и 26 %).

Мотивы посещения занятий по физической культуре студентами:

☐ Хожу на физкультуру, чтобы получить зачет (есть такая дисциплина в программе обучения) – 64%

☐ Хожу на физкультуру, чтобы скорректировать фигуру – 48%

☐ Хожу на физкультуру, чтобы повысить уровень физической подготовки – 45%

☐ Хожу на физкультуру, чтобы повысить уровень здоровья – 38%

☐ Хожу на физкультуру, чтобы добиться спортивных успехов – 26%

☐ Хожу на физкультуру, потому что нравится заниматься спортом – 28%

Большинство студентов не видят в занятиях физической культурой, один из факторов улучшения своего здоровья, для них физическая культура всего лишь предмет в учебной программе.

Отвечая на вопрос «Чем определяются ваши интересы при занятиях физической культурой?», 47,5% – респондентов отметили доброжелательную атмосферу, 35% – направленность содержания учебного процесса, 17,5% – состояние материально-спортивной базы.

На вопрос считают нужным увеличить количество часов занятий по физической культуре – 35% опрошенных не нужным, 27,5% ответили, что им все равно и 37,5% считают 2 раза в неделю занятий достаточным.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом самостоятельно в свободное время 27% первокурсников, 32% второкурсников, 29% студентов третьего курса. Респонденты, не занимающиеся ФКиС систематически, среди причин, препятствующих этому, в большинстве своем отметили нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения и усталость, нежелание заниматься (по 13%).

Выводы. В связи с этим задача преподавателей физической культуры сформировать потребность у студентов к занятиям физической культурой, повысить уровень их мотивации, чтобы физическая культура стала одним из важнейших факторов гармоничного развития личности студента. На наш взгляд этому будут способствовать следующие условия:

☐ Предоставить студенту выбор тех или иных форм и условий для занятий физической культурой и спортом;

☐ Повысить уровень знаний студентов в области физической культуры;

□ Проводить занятия по физической культуре с использованием индивидуального подхода и с учетом предыдущего физкультурно-спортивного опыта студента.

#### *Список литературы*

1. Бучнев С.С. Совершенствование физического воспитания будущих специалистов: автореф. дис. канд. психолог. наук. Москва, 2008. 24 с.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов. М.: Академический Проект, 2004.
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003. С. 108-111.

**Макарова М.В., Угрюмова В.А., Котельников С.А.**

Российский государственный профессионально педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Отношение студентов к введению норм ГТО**

Указом Президента РФ от 24.03.2014 N 172 утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее Комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения, предусматривающая требования к уровню физической подготовленности граждан в возрасте от 6 до 70 лет с учетом групп здоровья. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденном Постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 во исполнение Указа Президента РФ, предусматривает вовлечение в физкультурно-оздоровительное движение максимально большого числа граждан по всей стране [3].

Прохождение испытаний на получение знака отличия комплекса добровольное. К сдаче нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, и прошедшие медицинский осмотр.

Виды испытаний комплекса ГТО подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в